

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO o IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/2018

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)
- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

Naziv vrtca: Vrtec Tržič

Kraj: Tržič

Enota vrtca: Deteljica

Naslov enote: Kovorska cesta, 4290 Tržič

Skupina: »Miške«

Starost otrok: 3-4let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Milena Hostnik**

Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?

- spomladansko izobraževanje - jesensko izobraževanje

ne

ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Ana Marija Kuhelj – nosilka in izvajalka dejavnosti**

Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?

- spomladansko izobraževanje - jesensko izobraževanje

ne

da

Če DA vpišite številko potrdila

10. 10. 2017pop/6

| | |
|--|---|
| Zap. št. naloge: | 1 |
| Vsebina: | Svetovni dnevi povezani z zdravjem |
| Metoda dela: | Pogovor, lastna aktivnost |
| Zunanji izvajalci: | / |
| Čas trajanja: | dopoldne |
| Ciljna skupina: | otroci |
| Uporabljeno gradivo in didaktični material: | športni pripomočki, telovadni rekviziti |
| Uporabljene informacije z naših izobraževanj? | ne |

Svetovni dan zdravja

Ob svetovnem dnevu zdravja smo zaposleni v enoti v službo prišli peš, s kolesom ali javnim prevozom. Ravno tako smo starše in otroke prek plakatov spodbudili k lastni, aktivni obliki prihoda v vrtec. Ob tem naj bi otroci spoznavali pomen sodelovanja, spoštovanja ter upoštevanja različnosti. Na dvorišču smo otrokom pripravili pravo presenečenje. Strokovne delavke smo jim prikazale igro »med dvema ognjema«. S krožno vadbo po postajah in poudarkom na gibalnih igrarh »Tako smo se igrali nekoč« (gumitvist, »trajbanje«, »ristanc«, »šlik, šlak, šlok«, preskakovanje/vrtenje kolebnice ...) so lahko spoznali igre sedanjosti in preteklosti. Ob tem so razvijali koordinacijo oz. skladnost gibanja, ravnotežje, orientacijo v prostoru, preciznost, moč, natančnost, hitrost in vztrajnost. Ravno tako so iskali lastne poti in reševali gibalne probleme. Najmlajši so ob odbijanju in lovljenju balonov, pihanju milnih mehurčkov in zvedavem opazovanju in posnemanju starejših napolnili dvorišče s smehom. Ob koncu dejavnosti smo si temeljito umili roke, uživali v sladko-slanih presnih prigrizkih in »zmešančkih« (»veseli korenček«, »poskočna špinača«, »igrivi ananas«). Otroci so radovedno poskušali ponujeno, saj tokrat pri izdelavi niso sodelovali. Prepoznavali so razlike med sladkim, kislim, slanim okusom ter različno strukturo prigrizkov in napitkov, spoznavali hrano, ki ni prisotna vsakodnevno. S tem so pridobivali navade zdravega in raznolikega prehranjevanja. Seveda smo si po končanem obroku temeljito splaknili zobe in tako utrdili osnovna načela ustne higijene. V skupnem, aktivnem druženju in sončnem vremenu nam je bilo prijetno.

Zap. št. naloge: 2

Vsebina: Zobozdravstvena vzgoja

Metoda dela: razgovor, aktivnost otrok

Zunanji izvajalci: medicinska sestra

Čas trajanja: dopoldne

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: slikanice, model ustne votline, zobna ščetka, zobna pasta

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Umivanje zob

Doletela nas je tudi ta čast, da nas obišče medicinska sestra (mamica ene deklice) in nam pokaže pravilno umivanje zob in nam pri tem tudi pomaga z nasveti in demonstracijo. Že pred obiskom medicinske sestre, smo se z otroki veliko pogovarjali o pravilni negi in umivanju zobkov. Vsi otroci so se strinjali, da je potrebno zobke umivati vsaj dvakrat na dan, zjutraj in pred spanjem, ker drugače jih obiščejo zobni črvički. Skupaj smo natančno pregledali slikanice, ki nam prikazujejo sestavo zobkov in kako poskrbeti za ustno higieno, včasih otrokom neljubo ampak nujno opravilo. Ob obisku medicinske sestre smo se posedli v jutranji krog in še skupaj smo pogledali knjige o zobkih. S seboj je prinesla tudi velik model ustne votline, veliko zobno krtačko in zobno pasto. Na modelu je otrokom pokazala pravilno umivanje zob. Kasneje so eden in po eden hodili z njo v umivalnico in se tudi praktično izkazali. Medicinska sestra jih je spodbujala in jim pomagala, če je bilo to potrebno. Bili so ponosni nase tako, da so se kar ogledovali svoje umite zobke v ogledalu. Ko so vsi to opravili smo se dobili nazaj v igralnici in vsakega je čakala nagrada za dobro opravljeno delo-šampiljka. Ob odhodu smo med. sestri podarili zbirko risbic.

| | |
|--|---|
| Zap. št. naloge: | 3 |
| Vsebina: | Gibanje |
| Metoda dela: | aktivnost otrok |
| Zunanji izvajalci: | / |
| Čas trajanja: | celo šolsko leto |
| Ciljna skupina: | otroci |
| Uporabljeno gradivo in didaktični material: | telovadni rekviziti, naloge, športni pripomočki |
| Uporabljene informacije z naših izobraževanj? | ne |

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Gibanje je človekova primarna potreba. Z vzgojiteljico dajeva velik poudarek gibanju, gibanju na prostem. Vsakodnevno smo se gibali znotraj vrtca, še več pa na prostem ob vsakem vremenu. Tudi ob dežju smo si naredili »pelerine« in se odpravili v naravo. Izvajali smo različne gibalne dejavnosti. Že sami sprehodi so bili razgibani s hojo, poskoki, tekom, opazovanjem okolice... Sodelovali smo na malih Olimpijskih igrah in tudi navijali. Otroci so doživeli duh olimpijskih iger tudi v vrtcu, saj smo preko računalnika na platnu spremljali prave olimpijske igre. Pripravili otvoritev s prižigom olimpijskega ognja in predajo bakle. Vsaka skupina si je izdelala tudi logotip skupine. Ob koncu olimpijskih iger so otroci dobili tudi medalje za športno navijanje in sodelovanje na igrah. Preizkusili smo se v različnih zimskih športnih disciplinah. Zimsko idilo smo izkoristili tudi za sankanje na bližnjem hribu in za izdelovanje snežakov. Skozi celo leto smo izvajali različne naloge, ki nam jih zadaja projekt Mali sonček. Veliko smo plesali, se urili v teku, se žogali, vozili s poganjalčki, kolesi... S starši in sami smo hodili na dolge pohode. Zraven vsega tega pa smo otroke vsakodnevno navajale tudi na samostojno oblačenje in obuvanje, primerno vremenskim razmeram. Otroci so vsakodnevno premagovali ovire in izzive, katere smo jim postavljali. Obiskovali smo tudi otroke iz drugih enot vrtca in se z njimi urili v različnih športnih tekmovanjih. Ob vsakem uspehu so bili otroci neizmerno ponosni.

| | |
|--|--|
| Zap. št. naloge: | 4 |
| Vsebina: | Varnost v prometu / na igrišču |
| Metoda dela: | Razgovor, aktivnost otrok |
| Zunanji izvajalci: | policisti, gasilci, reševalci... |
| Čas trajanja: | dopoldne |
| Ciljna skupina: | otroci |
| Uporabljeno gradivo in didaktični material: | knjige, pripomočki, ki jih uporabljajo zunanji izvajalci |
| Uporabljene informacije z naših izobraževanj? | ne |

Prometni dan

Že pred izvedbo prometnega dneva, smo se z otroki pogovarjali o teh poklicih. Pregledali in prebrali smo tudi nekaj knjig. No in prišel je dan, ko so nas obiskali in otrokom so se kar zaiskrile oči. To so namreč poklici, katere, se mi zdi, hoče opravljati večina otrok. Vsak že v vrtcu sanja o tem, da bo enkrat gasilec, voznik reševalnega avta... Vreme nam je bilo naklonjeno. Namen prireditve je otroke seznaniti z delom posameznih služb za zaščito in reševanje. Vsaka služba je otrokom na svojih »postajah« na kratko predstavila, kakšno delo opravljajo, katero opremo uporabljajo in na kakšen način pomagajo ljudem. Medse smo povabili gasilce, policiste, Kinološko društvo in Gorsko reševalno službo. Prav tako je bila povabljen Nujna medicinska pomoč, ki pa zaradi nujne intervencijske vožnje žal ni uspela priti. Skupine so postaje menjavale na približno 15 minut. Ena izmed postaj je bil tudi poligon, kjer so otroci lahko urili svoje spretnosti s skiroji in razvijali ravnotežje s hoduljami. Skozi celotno dogajanje nas je spremljala glasba in zvedave otroške oči, polne radovednosti, željne novih informacij. Te so, sem prepričana, tudi dobile. Dopoldne nam je minilo, kot bi mignil, zato smo sklenili, da naredimo še eno »gasilsko« fotografijo. Izkušnje, pridobljene z neposrednim opazovanjem in praktičnim delom, se otrok dotaknejo na poseben način. Znanje, ki ga s tem pridobijo, pa ostane v spominu za vedno. Na koncu so otroci tudi narisali, kar jim je bilo v tem dnevu najbolj všeč.

Zap. št. naloge: 5

Vsebina: Zdrav način življenja

Metoda dela: razgovor, demonstracija, aktivnost otrok

Zunanji izvajalci: zdravnica

Čas trajanja: več dni

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: slikanice, pripomočki zdravnice, pripomočki za igro

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Poskrbimo za svoje zdravje

V času prehladov in kašlja, smo se v skupini »MIŠKE« enoti Deteljica vrtca Tržič pričeli pogovarjati kaj lahko sami storimo za svoje zdravje. Na začetku smo ustvarili plakat, kamor smo napisali, kaj moramo storiti, da bomo zdravi, razločevali smo zdravo in nezdravo hrano...Otroci s pozitivnimi spodbudami znajo zelo dobro razmišljati. Ugotovili so, da je zdravo redno telovaditi in hoditi na sprehode, zračiti igralnico, si umivati roke, čistiti zobe in redno obiskovati zobozdravnika. V sklopu projekta smo se pogovarjali tudi o zdravi prehrani, si sami pripravili limonado, zbirali prazne škatlice zdravil, stekleničke..., in si uredili ZDRAVNIŠKI KOTIČEK. Našemu povabilu se je z veseljem odzvala tudi dr. Hermina Krese. Z otroki se je pogovarjala in skupaj smo nadgradili že pridobljeno znanje. S seboj je imela tudi medvedka Miha, kateri si je zlomil roko in ga je oskrbela, dojenčku je zmerila temperaturo in pregledala ušesa. Pri vseh opravilih so ji zvesto pomagali tudi otroci, kateri so nasvete zdravnice vzeli resno. Čas z zdravnico nam je zelo hitro minil, srečanje pa je bila odlična iztočnica za ustvarjalno igro » ZDRAVNIK «. Otroci so ob tematski igri spoznali tudi nove zgodbice, pesmice... Obisk in napotke zdravnice so si otroci zelo zapomnili, saj so še nekaj časa po tem hiteli razlagati, kaj je zdravo in kaj ne in kaj storiti, da bomo zdravi. V kotičku so si otroci »dali duška« in oskrbeli vse dojenčke in plišaste živali, katere nam delajo družbo v igralnici.

| | |
|--|-----------------------------------|
| Zap. št. naloge: | 6 |
| Vsebina: | Narava in varovanje okolja |
| Metoda dela: | Razgovor, aktivnost otrok |
| Zunanji izvajalci: | / |
| Čas trajanja: | dopoldne |
| Ciljna skupina: | otroci |
| Uporabljeno gradivo in didaktični material: | slikanice, odpadki, koši za smeti |
| Uporabljene informacije z naših izobraževanj? | ne |

Obisk smetarja, pometača in razvrščanje odpadkov

Pred dnevom zemlje smo z otroki načeli temo o ohranjanju in skrbi našega planeta. Spoznali smo nekaj slikanic na to temo in začel se je zanimiv pogovor. Nekateri so tudi osvojili že, kaj je planet, na katerem planetu živimo. Vsi so se strinjali, da je potrebno smeti metati v smetnjake in ne na tla. Vedeli so tudi, da smeti odnesemo v dolino, če nam smetnjak v hribih ni na razpolago. Tudi na sprehodih se veliko pogovarjamo o tem, saj ob poti velikokrat srečamo smeti, vržene kar na tla. Vse smo si pogledali v knjigah. Naš planet Zemljo smo tudi narisali. Ob dnevu zemlje so nas obiskali smetar, pometač in dve delavki iz Komunale. Smetar nam je povedal in prikazal, kako poteka njegov vsakdan. Otroci so bili nad smetarskim tovornjakom navdušeni. Pometač nam je prav tako razložil svojo nalogo in prosili smo ga, da na je pometel dvorišče. Otroci so pozorno opazovali vrtenje krtač. Skupaj smo se še odpravili do kupa odpadkov. Otrokom smo nadelo rokavice in začelo se je. Vsak si je izbral odpadek in povedal v kateri smetnjak spada. Če kateri ni točno vedel, smo s skupnimi močmi ugotovili in tako razvrstili vse odpadke v pravilne smetnjake. Ob kakšni dilemi sta nam prijazni gospe iz komunale povedali zakaj gre določen odpadek v določen smetnjak. Ob koncu so nam še razdelili brošure o odpadkih in pomahali smo jim v slovo.